

**Səhiyyə maarifi**

**BAŞ AĞRISININ FƏSADLARINDAN  
QORUNMALI**

**Hidayət İsayev**  
*tibb elmləri doktoru, professor*

**Aybəniz Cəfərova**  
*həkim-pediatr*

Müəllimlik dünyanın ən şərəfli və ən çətin peşələri sırasına daxildir. Şagirdlərin və tələbələrin qarşısına çıxan müəllim həm fiziki cəhətdən sağlam, həm də xoş əhvali-ruhiyyədə olmalıdır. Belə olmasa, o öz məqsədinə nail ola bilməz. Müəllimin daxili aləmindəki nasazlıq dərs dediyi uşaqlara, müdavimlərə ötürülməməlidir. Müəllimin dərs prosesində ağrı hiss etməsi, onun bu vəziyyəti sinifdə, auditoriyada hiss etdirməsi dərsin effektivini azaldır. Bu mənada müəllimlərin sağlamlığını qorumaq məqsədilə onların arasında tibbi biliklərin yayılmasına, maarifləndirmə işlərinə müasir təhsil sisteminin aktual problemlərindən biri kimi baxılmalıdır.

Sağlam nəslin formalaşdırılması ümumbəşəri vəzifədir. Dünyanın ən mötəbər beynəlxalq təşkilatlarında dünya əhalisinin sağlamlığı da birinci dərəcəli problemlər sırasında gündəmə gətirilir. Onun həlli üçün dövlətlər xeyli miqdarda vəsait xərcləyir. Aydın ki, dövlətin həll etmək istəyinə problemə müvafiq təşkilatlar da, o cümlədən məktəblər də qoşulmalıdır. İlk növbədə böyüməkdə olan nəsil arasında sağlam həyat tərzinə dair təbliği işlər görülməlidir. Təkcə onu demək kifayətdir ki, dünyanın bir sıra ölkələrində gənclərin üçdən biri sağlamlığı ilə bağlı orduda qulluq edə bilmirlər. Valideynlərin sağlamlığı da bu qəbildəndir. Ona

görə də, televiziya və radio verilişlərində, pedaqoji mətbuat səhifələrində bu məsələlər öz geniş əksini tapmalıdır.

Yaxşı haldır ki, indi ümumtəhsil məktəblərində bir sıra tibbi məlumatların verilməsi ilə yanaşı ali məktəblərdə də “Tibbi biliklərin əsasları” fənni tədris olunur və bu yolla tələbələr kifayət qədər məlumatlandırmaq mümkün olur. Ona görə də bu mövzuda pedaqoji mətbuatda məqalələrin getməsi çox faydalıdır. Bugünkü məqaləmizdə əsasən bir simptom haqqında, yəni müəllimləri də az narahat etməyən baş ağrısından bəhs ediləcəkdir.

Elə bir insan tapmaq olmaz ki, ömründə bir dəfə də olsa başının ağrımından şikayət etməsin. İnsan yaranandan baş ağrısı da ona “yoldaş” olmuşdur. Buna hələ lap qədimdən çarə axtarıb tapmaq istənilsə də, əldə edilən nailiyyətlər o qədər tutarlı olmamışdır.

İnsan həyatını ağrısız təsəvvür etmək mümkün deyil. Belə ağrılar bu və ya digər şəkildə, həyatımızın ən “uyğun olmayan” dövründə də bizi müşayiət edə bilər. Həkimlər baş, diş ağrıları, bəldə, əzələlərdə ağrı, eləcə də onun müxtəlif növlərindən əziyyət çəkən adamlarla tez-tez rastlaşırlar. Lakin bu ağrılara hərə bir cür reaksiya verir. Bəziləri onun ilk əlamətində “süstləşir”, digərləri isə heyrətamiz dözümlülük və səbir nümayiş

etdirir, yəni ağrı hədləri ilə fərqli davranırlar.

Mövzunu şərh etmək üçün meydana belə bir sual çıxır: Ağrı nədir? Tibb aləminə məlumdur ki, bizim orqanizmədə nosiseptorlar – ağrı reseptorları (onların sayı, təxminən 2 mln-dur) buraxan xüsusi ağrı sistemi mövcuddur. Bütün orqan və toxumalar nosiseptorlarla təşkil olunubdur. Ağrının başlanması ərafında qıcıqlanmaya reaksiya verərək, onlar onurğa və baş beyinin ağrı mərkəzlərinə həyəcan siqnalı ötürürlər. Daha sonra, əksinə, həmin sinir yolları ilə qıcıqlandırıcının aradan qaldırılması üçün mühafizə reaksiyası haqda əmr gəlir. Bu anda da insan ağrı hiss edir.

Baş ağrıları bəşəriyyətə çoxdan məlumdur. Baş ağrısının təsbitinə bizdən 2500 il əvvəl yaşamış dahi filosof və mütəfəkkir Hipokratın əsərlərində rast gəlinir. Sonralar yaşayıb-yaratmış yunan alimi Sokrat, onun tələbəsi Platon baş ağrısının səbəblərini izah etməyə çalışmış, bunun gərginlik və həyəcanlıqla əlaqədar olduğunu qeyd etmişlər. Qədim Roma şəhərində həkimliklə məşğul olan yunanıstanlı Soran Efesli xroniki baş ağrıları və miqren barəsində həтта indiki vaxtda təəccüb doğuracaq dərəcədə düzgün məlumatlar vermişdir. Onunla təxminən eyni vaxtda yaşamış romalı Qalen baş ağrılarının müalicəsində pəhrizdən, gimnastika, vannalar, qan alma və ovxalamadan istifadə etməyi məsləhət görmüşdür. Sonralar baş ağrılarının mənşəyini aydınlaşdırmaqda və müalicəsinin aparılmasında dahi türk alimləri Əbu Əli Hüseyn ibn Sina (980 – 1037) və Əbu Reyhan Biruni (973 – 1048) böyük əmək sərf etmiş və əldə etdikləri nəticələri öz monoqrafiyalarında əbədiləşdirmişlər. İbn Miranın “Qanun” monoqrafiyalarında baş ağrıları və miqrenə görə təklif etdiyi müalicə metodları bu gün də öz əhəmiyyətini itirməmişdir.

Baş ağrıları istər xəstə, istərsə də tamamilə sağlam adamlarda baş verə bilər.

Tarixi mənbələrdən məlum olur ki, Qay Yüli Sezar, Makedoniyalı İskəndər, Teymurləng, Napoleon, Səlahəddin, Sultanhəmid, I Pyotr və başqaları kimi məşhur simalar baş ağrılarından əziyyət çəkmişlər.

Məşhur alman bəstəkarı Lüdviq Van Bethoven, öz elmi əsərləri ilə təbiət və dünyəvi elmlərdə çaxnaşmaya səbəb olan ingilis Çarlz Darvin, alman şairi Henrix Heyne, ingilis yazıçısı Cozef Ktpling, fransız Gi de Mopassan, rus bəstəkarı Pyotr İliç Çaykovski və digərləri vaxtaşırı güclü baş ağrılarından əziyyət çəkərlərmiş. Bəzən belə hal da olur ki, bu vaxta qədər heç bir şikayəti olmayan şəxsə birdən-birə baş ağrıları əmələ gəlir və onun ağılına belə gəlmir ki, bunun üçün həkimə müraciət etsin; çünki, adətən, belə ağrılar tezliklə keçir və insan heç nə olmamış kimi yenə əvvəlki həyat fəaliyyətini davam etdirir. Bəs göstərilən gündəlik həqiqət təbabətin prinsipləri ilə uyğunsuzluq təşkil etmirmi? Çünki klassik tibbi təfəkkür belə hesab edir ki, səbəbsiz ağrı ola bilməz. Yəni insanın başında patoloji dəyişikliklər olmasa, baş ağrısı da ola bilməz. Həm də ağrı özlüyündə bədənin müdafiəsini təşkil etməkdə əsas rol oynayan siqnaldan başqa bir şey deyildir. Bəs bu gün baş ağrısı sabah özünü tamamilə sağlam hiss edən adam barəsində nə demək olar? Həmin adam xəstədirsə, bu necə xəstəlikdir ki, 2-3 saat və ya 12-24 saat ərzində tamamilə sağalır! Yox, bu xəstəlik deyilsə, nə üçün ağrı siqnalları əmələ gəlir və insana “gen dünyanı dar edir?” Bütün bu suallara cavab vermək ümumilikdə mümkün olsa da, çox vaxt hər adam üçün ayrılıqda fikir yürütmək həmişə imkan daxilində olmur. Əlbəttə, kiçik bir məqalədə oxucuya baş ağrısı problemini tam izah edə bilməyəcəyimizi əsas tutaraq, ilk əvvəl ağrının başda əmələ gəlməsinin səbəbini populyar təbabət səviyyəsində izah etmək istərdik: bütün hallarda baş ağrısının ortaya çıxan mexanizmi beyin və başın

divarlarında yerləşən ağrı reseptorlarının qeyri-normal qıcıqlanmasıdır. Belə qıcıqlanma o zaman baş verir ki, damarların tonusu dəyişməyə məcbur olsun: damarlar ürək vurğusu ilə əvvəlkindən daha çox genişlir və sonra daralır ki, belə rezonans ağrı reseptorlarının kəskin qıcıqlanmasına gətirib çıxarır. Həmin reseptorlardan gedən impuls beyin qabığına nəql edilərək, başın ağrımalarına səbəb olur. Ortaya çıxmış baş ağrısı insanı elə hərəkət etməyə vadar edir ki, qan-damar sistemi öz əvvəlki vəziyyətinə qayıtsın. Bu zaman reseptorların qıcıqlanması azalaraq, yox olur və ağrılar kəsir.

Məlum olduğu kimi, ağrı orqanizmdə qüsurların olmasından xəbər verən siqnaldir. Xəstəliklər zamanı ağrı kəsicilərin qəbulu həkimə getməyi və ya ağrıya səbəb olan problemin diaqnostikasını ləngidir. Yüksək ağrı həddi ona gətirə bilər ki, yüngül kefsizliklə həkimə gedən pasiyent, sadəcə olaraq, əməliyyat masasında ola bilər! Ona görə də insanın ağrıya qarşı nə dərəcədə həssas olmasına baxmayaraq, o həddindən artıq ağrıya tab gətirə bilməz.

Qan-damar sisteminin beyin və baş nahiyəsində fəaliyyətinin pozulması səbəbləri yüzlərcədir desək yanlışdır. Bu səbəblər qan-damar fəaliyyətini pozaraq, yenidən baş ağrısı törədirsə, digər adam üçün həmin dərəcədəki qıcıqlar çox zəif olduğundan, heç bir ağrıya səbəb olmur. Deməli, qıcıq əmələ gətirən səbəb ayrı-ayrı insanlarda müxtəlif gücə malikdir ki, o da hər kəsin qan-damar fəaliyyətini poza bilər. Yəni qan-damar sistemi “möhkəm” olan şəxslərdə baş ağrısı o qədər də asanlıqla əmələ gəlmir. Əksinə, nəsilkcə qan-damar sistemi zəif olan, müxtəlif səbəblərdən (əzab-əziyyət, ruhi və psixi travma keçirmiş, aclıq, yorğunluq halında olan, pis yaşayış tərzini və iş şəraiti olanlar) həmin sistemin zəifləməsinə tutulan insanlarda kiçik bir qıcıq baş ağrısının əmələ gəlməsinə səbəb olan qan-damar sisteminin

pozulmasına gətirib çıxarır. Buraya atmosfer təzyiqinin dəyişməsi, ayın fazaları, oksigeni az olan yerdə, papiros çəkilmiş otaqda qalmaq, psixi travmalara uğramaq, gün altında, küləkli havada, səş-küylü yerdə çox olmaq, iş rejiminin və istirahətin pozulması, uzun müddət televizora baxmaq, qida rejiminə riayət etməmək, yuxusuzluq, çox yatmaq və s. daxildir.

Ağrının həddi haqda informasiya təkcə insanın özü üçün deyil, həkim üçün də əhəmiyyətlidir. Çoxları ağrı ilə bağlı olan bütün həyatı peripetsiyalara asanlıqla tab gətirmək üçün yüksək ağrı həddinə sahib olmağı arzu edirlər. Lakin bu xoş xüsusiyyətin də əks tərəfi var. Məhz, ancaq həkim bunların qarşısını almağa qadirdir.

Qeyd etmək lazımdır ki, baş ağrısı terapevt və nevropatoloqların gündəlik praktikasında rast gəlinən ən çox yayılmış şikayətlərdən biridir. Lakin baş ağrısı həmişə nevrologiya xəstəlikləri ilə bağlı olmur. Düzgün toplanmış anamnez baş ağrısının əmələ gəlməsinin səbəbini ayırd etməkdə həlledici rol oynayır: baş ağrısının vaxtı və müddəti, xarakteri, kəskinliyi, lokalizasiyası, müşayiət edən simptomlar, irsilik, eyni zamanda onu təhrik edən amillər həkimin gözündən yayınmamalıdır. Göz xəstəliklərində isə baş ağrısı adətən göz yuvasında, alın və gicgah nahiyəsində yerləşir və monoton səciyyə daşıyır. Günün sonunda meydana çıxan, bir neçə saat istirahət və yuxudan sonra keçib gedən, davamlı və gündəlik intensivlik baş ağrısı onun göz xəstəliklərinə bağlı olmasını da təxmin etməyə əsas verir.

Yaxın məsafədə iş zamanı televizora və ya kompyutərə baxdıqda da gicgah və ənsə nahiyəsində baş ağrısı yarana bilər. Göstərilən mənfi amillərin təsirinin qarşısının alınması bir çox hallarda bizim özümüzdən asılı olduğundan, onları aradan qaldırmaq asandır. Lakin çox zaman insanın özündən az asılı olan, bütün zərərli səbəblərdən

ən çox ziyanlısı və orqanizm üçün hərtərəfli təhlükə törədəni siqaret tüstüsüdür. Siqaret tüstüsü çəkən adama nə qədər pis təsir edirsə, onu çəkməyə 100 dəfə artıq təsir göstərir, xüsusən də südümər və körpə uşaqlara! Həmin tüstünün tərkibində nikotindən başqa quru tütünün yanmasından baş verən zəhərli maddələr və karbon oksidi də vardır. Qanın hemoqlobini ilə birləşərək, karbon oksidi oksigenin toxumalara çatdırılmasına mane olur və beləliklə, qanın tərkib hissələri öz fəaliyyətini tam yerinə yetirə bilmir. Qana sorulmuş zərərli maddələr həm də bədən hüceyrələrinin zədələnməsinə səbəb olur. Papiros tüstüsünün zəhərlənməsi ürəkbulanmada, baş ağrısında və ürəkkeçmələrdə özünü büruzə verə bilər. Təcrübələr göstərir ki, ata evində papiros tüstüsünə məruz qalmayan qız, papiros çəkənə ərə getdikdən sonra qısa bir müddətdə xəstələnir və həmin xəstəliyin diaqnozunu qoymaqda həkimlər aciz qalır və belə xəstələri aylarla, heç bir xeyri olmadan, müxtəlif “xəstəliklərə” görə “müalicə” edirlər. Belə qadına xəstəliyin səbəbinin siqaret tüstüsündə olduğunu başa saldıqdan sonra onlar özlərinin düşdüyü bu “bəlanın” mahiyyətini anlayırlar.

Siqaret çəkən şəxslər çalışmalıdırlar ki, kənardakıları zəhərləməsinlər. Siqaret çəkməyənin bədənində siqaretin tərkibindəki zəhərlərə qarşı müqavimət olmaması üzündən (siqaret çəkənin bədənini belə zəhərlərə tədricən öyrəşir) onlar tez zəhərlənirlər. Siqaret tüstüsünün təxminən 50 faizi çəkənin ciyərlərinə yox, ətrafa yayılır. Bundan əlavə, közərən siqaretdən havaya yayılan tüstünün tərkibində papiros çəkənin ciyərlərinə daxil olan tüstüdən fərqli olaraq karbon oksidi 3 dəfə, kadmium 2 dəfə, ammiak 50 dəfə, benzilliridin isə 3 dəfə çoxdur. İndi siqaret çəkməyərək həmin tüstünü udmağa məcbur olan adamın halını özünüz təsəvvür edin. Siqaret çəkən öz “narkotikindən” ləzzət alsın, sən yazıq isə heç bir günahın olmaya-olmaya

ondan 50 dəfə çox zəhərli qaz ud!

Ümumiyyətlə, sağlam insanlarda ortaya çıxan baş ağrıları ilə müxtəlif xəstəliklər nəticəsində törəyən baş ağrılarını fərqləndirmək çox mühüm əhəmiyyət kəsb edir. Burada qısaca da olsa, baş ağrısı ilə bağlı miqren haqqında da məlumat verməyi lazım bilirik. Hər şeydən əvvəl “adi” başağrısı miqrendən fərqlənir, “miqren” diaqnozu isə o halda qoyulur ki, diaqnostikadan sonra baş zədəsi, beyin şişi, arterial təzyiqin dəyişməsi kimi simptomu başağrısı olan bütün başqa xəstəlikləri istisna edir. Miqrenin simptomları da yetərinə tanınandır - bu, kəskin artan başağrısıdır, çox vaxt başın yalnız bir tərəfində, hərdən bir nöqtədə - gicgah, göz, qulaq tərəfdə baş verir. Bəzən miqrendən əvvəl aura adlandırılan “xəbərdarlıq” siqnalları: görmə, duyğu, eşitmə, nitq, hərəkət koordinasiyası pozuntuları gəlir. Daha dəqiqi, miqrenin əsas səbəbi baş beynin damarlarının dəyişməsidir. Qan damarlarının divarları genişlənir və ətrafdakı sinir hüceyrələrinə təzyiq göstərir, bu da güclü ağrıya səbəb olur. Amma pozuntuya çox sayda digər amillər də səbəb ola bilər. İrsilik daha çox önəm daşıyır.

O da maraqlıdır ki, zərif cinsin nümayəndələri miqrenə kişilərə baxanda daha çox tutulurlar. Hormonal sistemin mərhələli işi buna səbəb olur və onun pozuntuları miqrenə gətirib çıxarır.

Miqreni tamamilə sağaltmaq mümkün deyil. Amma profilaktika aparmaq olar, bu, sağlam həyat tərzini, balanslı yükləmələr və qida ilə, alkoqolun və siqaretin istisnası ilə bağlıdır. Unutmaq olmaz ki, istənilən müalicə mütləq həkim nəzarəti altında olmalıdır, çünki bir pasientə yardım edən preparatlar, başqaları üçün faydasız ola bilər. Bir çox xəstəliklərdən baş ağrısı həmin dərddən əlamətlərindən biri kimi qiymətləndirilir və onun sayəsində həkimdə həmin xəstəliyin mövcudluğuna şübhə oyadaraq, bu istiqamətdə geniş müayinələr aparmağa vadar edir. Belə xəstəliklər olduqca çoxdur və

bədənin başdan çox-çox uzaq yerlərində yerləşə bilər. Bunlardan beyin şişlərini, beyin qan dövrəsinin pozulmasını, qan təzyiqinin artması və azalması ilə bağlı xəstəliklər, daxili orqanların xəstəlikləri, infeksiya və nevroloji xəstəliklər, boğaz-burun-qulaq xəstəlikləri, hormonal vəzilərin pozuntuları və sairəni göstərmək olar. Bu qısa məlumatda biz ilk növbədə praktiki sağlam olan insanlardakı ortaya çıxan baş ağrılarından və ondan azad olmaq yollarından bəhs etmək istəyirik.

Baş ağrıyan insan çalışıb özü üçün aydınlaşdırmalıdır ki, birdən-birə onun başı nə üçün ağrıdı? Əksər hallarda indiyə qədər sağlam olmuş şəxs baş ağrısının səbəbini tapmağı bilir: ən yaxşı halda bundan sonra həmin səbəbin ziyan törətmiş təsirini aradan qaldırmağa çalışır, səsləndirən uzaqlaşmaq, təmiz havaya çıxmaq, rahatlıq əldə etmək və b. çarələr axtarır. Əgər baş ağrısı çox şiddətlidirsə və bütün tədbirlərə baxmayaraq, azalmaq istəyirsə, onda ağrı kəsicilərdən istifadə etmək məsləhətdir. Bu gün təbabət üsulları ilə ağrı kəsicisi preparat təklif edilir. Onların bəziləri müxtəlif şəxslərə eyni təsir göstərmir; bu səbəbdən hamı üçün eyni dərmandan istifadə edilməsi məsləhət görülmür. Ona görə indi geniş tətbiq edilən ağrı kəsicilərdən (baralgin, parasetamol, panadol, tramal, spazmalgon və s. ) yarım həb qəbul etmək kifayət edir. Bundan sonra 10-15 dəqiqə ərzində baş ağrıları azalırsa və digər mənfi təsir (baş gicəllənmə, ürək bulanma, nəbz tezliyi, dərinin qızarması, səpməsi və b.) baş vermirsə, yenə yarım həb qəbul etmək olar.

Söz yox ki, tez-tez təmiz havada gəzməyin, aktiv həyat tərzini sürməyin də xeyiri əvəzsizdir. Deməli, müayinələrin daha effektiv olması üçün müalicəni aparan həkimin tövsiyələrinə diqqətlə qulaq asmaq lazımdır.

Ölkəmizdə səhiyyəmiz sürətlə inkişaf

edir, tibb ocaqlarımız ən müasir tibbi cihazlar və avadanlıqlarla təchiz olunur. Ən yaxşı dərman preparatlarına malik apteklərimiz vardır, bir sözlə, hər cür şərait və imkanımız var ki, profilaktik işlərimiz gücləndirilsin. İnsanlar daha gümrah olsun, sağlam nəsil yetişdirilsin və hər cür çətinliyə qalib gəlməyi bacaran vətəndaşların sayı gündəndən çoxalsın. Səhiyyənin və təhsilin bir arzusu var ki, insanlar sağlam böyüsün!

Yuxarıdakıları da nəzərə alaraq demək lazımdır ki, insanın sağlamlığı bütün dövrlərdə vacib dəyər olub, onun fiziki və ruhi rahatlığının, enerjisinin paylaşmaq bacarığını və müxtəlif həyat fəaliyyəti arasında diqqət, nəslin axtarılması və nəsillərin rahatlığının əsası olmuşdur. Ümumdünya səhiyyə təşkilatı sağlamlığı təkcə təklilin olmaması kimi deyil, şəxsiyyətin tam maddi, mənəvi sosial uğuru kimi qiymətləndirir. Bir qədər də dəqiqləşdirsək, əslində sağlamlıq insanın fizioloji, fizioloji və psixi-fiziki vəziyyətinin optimal əmək fəaliyyətinin və sosial fəallığının qısa yaşama şüurunda saxlanması və inkişaf etdirilməsi kimi təqdim edilir. Bütün ağrıların, o cümlədən baş ağrısının qarşısının alınması üçün insan sağlam həyat tərzini keçirməlidir. Yadda saxlamaq lazımdır ki, sağlam həyat tərzindən kənara çıxmaq sağlamlıq üçün çox təhlükəlidir. İnsan sağlam və xoşbəxt olmağı öyrənməlidir. İnsanların sağlamlığı həyatın məqsədinə çevrilməlidir. Təsəffü deyildir ki, insanın sağlamlığı ilə məşğul olan xüsusi elm sahəsi də yaranmaqdadır. M.Qorki yazırdı: “Siz insanın elə arzularını yerinə yetirməyə kömək edin ki, bunlar onun sağlam və güclü olması üçün zəruridir”. Çünki təbiətin ən mükəmməl, ən kamil, ən qiymətli əsəri sağlam adamdır.

İ.P.Pavlov isə daha irəli gedərək yazırdı: “İnsan təbiətin ən gözəl möcüzəsidir. Lakin təbiətin xəzinəsindən nəşələnmək və həzz almaq üçün insan sağlam, qüvvətli və ağıllı olmalıdır”.